



Universitat Autònoma de Barcelona

# La sesión de educación física

## Organización y desarrollo [versión reducida]

La información aquí suministrada es una actualización del *Manual de didáctica de la Educación Física. Una perspectiva constructivista integradora*, vol. I. *Funciones de impartición* (2001), capítulo 17



# La sesión de educación física

## Atención

- Este material está protegido por derechos de autoría.
- Se permite su reproducción siempre que se cite la fuente:
- Antonio D. Galera: *La sesión de Educación Física*. Organización y desarrollo, UAB, DDD, 2016  
<<http://ddd.uab.cat/record/154816>>



# La sesión de educación física

## Antes

- 1. Inspección zona de trabajo
- 2. Preparación del material
- 3. Supervisión de vestuarios
- 4. Acompañamiento de las alumnas.

## Durante

- 5. Recepción de las alumnas
- 6. Disposición mental de las alumnas
- 7. A + R de las tareas didácticas.

## Después

- 8. Recogida del material
- 9. Hábitos higiénicos
- 10. Evaluación de la sesión.

# Tareas docentes previas

- 1. Inspección de la zona de trabajo.
  - suciedad.
  - material de la sesión anterior.
  - material fijo.
- 2. Preparación del material.
  - cerca de la zona de trabajo.
  - colocación c/mínimos desplazamientos.

# Tareas docentes previas

- 3. Supervisión de vestuarios.
  - objetos olvidados.
  - suciedad.
  - duchas.
- 4. Acompañamiento de alumnas.
  - [Procurar externalizar.]

# Tareas docentes durante

- 5. Recepción de personas alumnas.
  - Control inicial
- 6. Disposición mental.
  - Motivación para la sesión
- 7. Administración y regulación de las tareas didácticas (A+R).

# Tareas docentes posteriores

- 8. Recogida del material.
- 9. Reserva tiempo hábitos higiénicos.
  - [Procurar externalizar.]
- 10. Evaluación de la sesión.

# A+R de las tareas didácticas

- Distribución del tiempo.
- Distribución del espacio / organización de las alumnas.
- Distribución de la práctica.
- Transmisión del mensaje.



# Distribución del tiempo

❑ Hay que tener en cuenta:

- Fases de la sesión.
- Bloques de actividad en cada tarea.
  - colocación del material.
  - organización de las alumnas.
  - explicación de la tarea.
  - práctica + correcciones.
  - Recogida del material.
- Incidentes críticos.

❑ [**Procurar aprovechamiento elevado.**]

# Distribución del espacio

+ fácil



- Zonas indiferenciadas / juego.
- Áreas / zonas.
- Circuito.

+ difícil

# Distribución de la práctica

- Individualización / posibilidades de éxito.
- Progresión / alternancia de esfuerzos.
- Motivación estratégica.
- NO eliminación de perdedoras.
- [Incidentes críticos, fuente de aprendizaje.]

# Transmisión del mensaje

- Canales de acceso:
  - Canal auditivo.
  - Canal visual.
  - Canal cinestésico.

# Transmisión del mensaje

## Canal auditivo

La profesora explica verbalmente cómo se debe performar la secuencia de movimientos.

Ejemplo [de actitud postural]:

“Para evitar tener chepa de mayores, procurad sacar el pecho y poner siempre los hombros hacia atrás”.

# Transmisión del mensaje

## Canal visual

La profesora demuestra el ejercicio,  
pone un video o enseña una foto.

Ejemplo [de actitud postural]:

La profesora pone su espalda recta para que  
las escolares vean cómo hay que ponerla.

# Transmisión del mensaje

## Canal cinestésico

La profesora pide a la escolar que ensaye el ejercicio,  
o guía su movimiento durante la práctica.

Ejemplo [de actitud postural]:

La profesora coloca una mano en cada hombro de la escolar y le empuja suavemente ambos hombros hacia atrás.

# Transmisión del mensaje





5%  
Visual



75%  
**Cinestésico**

15%  
Auditivo



Países latinoamericanos  
2010

Predominio de canales de acceso al conocimiento

42%  
Visual



38%  
Cinestésico



20%  
Auditivo



Países anglosajones  
2014

Predominio de canales de acceso al conocimiento

# Transmisión del mensaje

- Aplicación didáctica:
  - Las personas jóvenes son más visuales y cinestésicas que las adultas.
  - Cualquier mensaje docente debe tenerlo en cuenta:  $V, C > > > A$ .
  - No sólo explicar, sino hacer ver y hacer practicar físicamente.
  - No sólo en EF, sino en todas las áreas.

# Bibliografía

- Galera Pérez, Antonio D.: *Manual de didáctica de la Educación Física. Una perspectiva constructivista integradora, vol. I. Funciones de impartición*, 2001, capítulo 17.
- Proyecta tu futuro: Aprender a través de lo visual, auditivo y kinésico [sic] (VAK), 2014  
<http://www.proyectatufuturo.cl/2014/11/aprender-traves-de-lo-visual-auditivo-y-kinestesico-vak/>
- Domínguez López, Gonzalo: Cómo dar la información en una clase de tenis, 2014 <http://pt.slideshare.net/GONZALO1974/como-dar-la-informacion-en-una-clase-de-tenis-31436818>
- Enfoque. Consultoría estratégica, 2014  
<http://libioencarnacion.blogspot.com.es/2014/12/visuales-auditivos-y-kinestesicos.html>